EL BOTIQUÍN HERBAL

Genki Terapias Naturales

"LA SALUD NO ES SOLO AUSENCIA DE ENFERMEDAD, SINO EQUILIBRIO Y ARMONÍA CON LA NATURALEZA."

Empecemos

EL LUGAR DE LA FITOTERAPIA HOY. SALUD INTEGRAL, SOBERANÍA Y CONCIENCIA



En las últimas décadas, la humanidad ha vivido una paradoja creciente: ***nunca se ha hablado tanto de salud, y sin embargo nunca estuvimos tan desconectados de nuestros cuerpos,*** **nuestras emociones y los ritmos naturales que nos sostienen.**

Vivimos en una cultura de inmediatez, sobreinformación y medicalización excesiva, donde la enfermedad suele abordarse como un error, un obstáculo que debe ser neutralizado rápidamente, sin diálogo, sin escucha, sin raíz.

Frente a ese escenario, **la fitoterapia**, entendida desde un enfoque holístico e integrativo, emerge no como una alternativa “natural” a los fármacos, sino como **una disciplina terapéutica profunda, ancestral, validada por la ciencia moderna, y capaz de restaurar el vínculo entre las personas y su propia naturaleza.**

LA IMPORTANCIA DE RECUPERAR EL SABER SOBRE PLANTAS MEDICINALES



El uso medicinal de las plantas no es marginal, ni secundario, ni limitado al mundo rural. Representa uno de los sistemas terapéuticos más antiguos y extendidos del planeta, presente en todas las culturas originarias del mundo, y base histórica de la farmacología moderna.

Pero el saber fitoterapéutico no se limita a principios activos: i**ncluye la manera en que las plantas se preparan, se combinan, se observan, y sobre todo, la forma en que se relacionan con la persona y su contexto vital.**

Conocer las plantas medicinales no es solo una herramienta terapéutica. Es también:

- Un camino de autoconocimiento corporal y emocional.
- Una vía de reeducación de los sentidos.
- Una estrategia concreta de cuidado familiar y comunitario.
- **Y un acto profundo de soberanía sobre el cuerpo y la salud.**

PARADIGMA ALOPÁTICO VS. PARADIGMA DE SALUD INTEGRAL

El paradigma alopático, hoy predominante, ha contribuido de forma incuestionable en áreas críticas de la salud pública.

Sin embargo, su visión fragmentada y su foco en el síntoma lo vuelve insuficiente frente a los desafíos actuales, como las enfermedades crónicas, los trastornos funcionales y el malestar existencial generalizado.

Características del paradigma alopático:

- Ve el cuerpo como una máquina biológica que debe corregirse.
- Busca anular síntomas en lugar de comprenderlos.
- El saber está delegado en la autoridad médica; el paciente permanece pasivo.
- La intervención se realiza *“desde afuera”*, con químicos estandarizados.

En contraposición, el paradigma de la salud integral:

- Concibe a la persona como una unidad cuerpo-mente-emoción-entorno.
- Interpreta los síntomas como señales de desequilibrio interno.
- Invita al paciente a ser protagonista activo de su proceso de sanación.
- Integra ciencia, tradición, práctica clínica y mirada espiritual.

La fitoterapia, practicada con criterio científico y mirada holística, pertenece a este segundo paradigma.

EL BOTIQUÍN HERBAL COMO SÍMBOLO DE UNA NUEVA SALUD



En este marco, tener un botiquín herbal en casa no es simplemente tener *"remedios naturales".*

Es construir una base real de prevención, contención y acompañamiento cotidiano, tanto para dolencias leves como para estados emocionales y desequilibrios funcionales.

El botiquín herbal:

- Reduce la dependencia de fármacos innecesarios.
- Fomenta el autoconocimiento y la responsabilidad en el cuidado personal.
- Permite atender rápidamente síntomas leves antes de que escalen.
- Integra saber popular, tradición cultural y conocimiento científico moderno.
- Se adapta a todas las edades, con protocolos específicos para niñez, adultez y vejez.

Además, tener un botiquín bien diseñado nos permite volver a confiar en la sabiduría del cuerpo, entendiendo cuándo intervenir, cómo acompañar procesos y cuándo simplemente sostener y observar.

EL DESAFÍO DEL PRESENTE: VOLVER A INTEGRAR



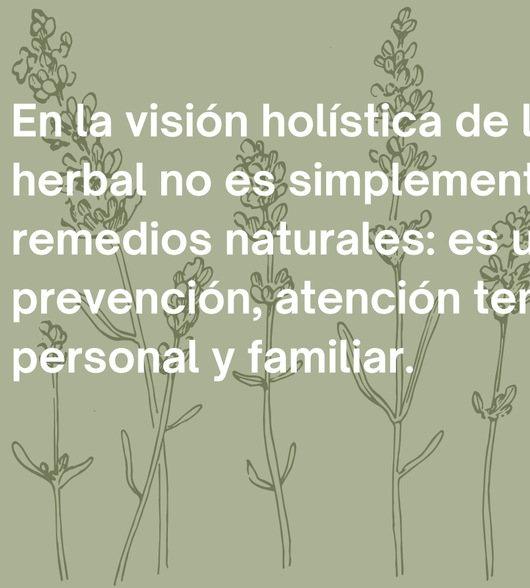
En una época donde los sistemas de salud están saturados, donde la ansiedad, el estrés y los síndromes inflamatorios crónicos se han vuelto endémicos, el camino no puede ser solo más medicación.

El camino es más conciencia, más simplicidad, más presencia, más vínculo.

La fitoterapia no es solo *“usar plantas”*. Es volver a mirar el entorno con inteligencia terapéutica, es aprender a decodificar señales del cuerpo, es recuperar el rol activo en la propia salud.

Las plantas nos ofrecen mucho más que compuestos bioquímicos: nos ofrecen una forma de estar en el mundo más sabia, más presente, más humana.

EL BOTIQUÍN HERBAL COMO SISTEMA PREVENTIVO, TERAPÉUTICO Y EDUCATIVO



En la visión holística de la salud, el botiquín herbal no es simplemente una colección de remedios naturales: es un sistema vivo de prevención, atención temprana y educación personal y familiar.

Un botiquín herbal *bien diseñado* cumple tres funciones fundamentales:

- **Preventiva:** muchas plantas medicinales no solo alivian síntomas, sino que fortalecen la función fisiológica, equilibran sistemas y reducen la probabilidad de enfermedad. Por ejemplo, plantas adaptógenas como el *romero* o inmunomoduladoras como la *equinácea* ayudan a preparar el organismo ante los cambios de estación o el estrés crónico.

- **Terapéutica:** frente a molestias comunes –digestivas, inflamatorias, nerviosas o respiratorias– **el botiquín permite una intervención temprana, con recursos efectivos y seguros.** Esto reduce la necesidad de acudir a fármacos más agresivos, siempre dentro de un marco responsable.

- **Educativa:** el uso del botiquín nos invita a observarnos, registrar cambios, aprender del cuerpo y sus señales. Nos enseña a tener una relación más consciente con la salud, **a asumir un rol activo, y a transmitir ese conocimiento en nuestra familia o entorno.**

En definitiva, el botiquín herbal es una herramienta de autonomía, empoderamiento y conexión con la naturaleza.



DIFERENCIA ENTRE USO SINTOMÁTICO AISLADO Y ABORDAJE INTEGRAL CON REGISTRO SUBJETIVO

No se trata solamente de qué planta usamos, sino de cómo la usamos, por qué, para qué y con qué conciencia.

El uso sintomático aislado responde a un paradigma biomédico clásico: *si me duele la cabeza, tomo una planta analgésica; si tengo gases, una carminativa.*

Si bien esto puede ser útil, **es una visión reducida del potencial terapéutico de la fitoterapia.**

El abordaje integral, en cambio, **considera al síntoma como una manifestación de un desequilibrio más profundo, ya sea físico, emocional, energético o existencial.**

En este enfoque:

- No solo se elige la planta por su acción farmacológica, sino por su *afinidad energética*, su *cualidad emocional*, su historia simbólica (registro de uso ancestral y empírico).
- Se acompaña con un registro subjetivo: cómo me afecta esa planta a nivel corporal, cómo cambia mi estado anímico, qué sueños tengo, cómo duermo, cómo me siento.
- **Se favorece una relación vincular con la planta. Se la observa, se agradece, se escucha.**

Se trata de *no reducir la planta solo a un compuesto activo*, *sino integrarla como agente de conciencia y salud.*

RELACIÓN ENTRE LAS PLANTAS, LOS RITMOS ESTACIONALES, LOS CICLOS CIRCADIANOS Y LA BIOGRAFÍA CORPORAL



Toda planta tiene su ritmo, su momento del año, su horario óptimo de acción. Y así también nuestro cuerpo, que no es un objeto estático, sino un organismo en constante transformación.

Las plantas no actúan igual en todo momento del año ni en todas las personas. **Existen leyes rítmicas que influyen en su eficacia y en la forma en que nos afectan:**

- **Ritmos estacionales:** En primavera predominan procesos de depuración, y las plantas drenantes o amargas (como el diente de león, genciana, boldo) son más afines. En invierno, en cambio, buscamos calor, mucílagos, inmunoestimulantes (como el jengibre o el tomillo).
- **Ciclos circadianos:** Hay plantas que actúan mejor en determinados momentos del día. Las plantas sedantes como la pasiflora o la valeriana tienen mayor efecto si se toman al atardecer. Otras, como el romero o la menta, estimulan la digestión y el sistema nervioso, por lo que se recomiendan de día.
- **Biografía corporal del sujeto**: Cada persona es un campo único. La historia de salud, el nivel de estrés, el tipo de trabajo, las emociones recurrentes... **Todo eso determina cómo esa planta va a interactuar con su organismo**. Una misma tintura puede ser profundamente sanadora en una persona e indiferente o de poca utilidad en otra.

Por eso, es necesario tener un enfoque que: se acompañe con escucha, adaptación y seguimiento. Porque la planta no actúa sola. *La planta dialoga con la persona.*



CRITERIOS PARA EL DISEÑO DEL BOTIQUÍN HERBAL PERSONALIZADO

EL VERDADERO VALOR DE UN BOTIQUÍN HERBAL NO DEPENDE DE CUÁNTAS PLANTAS INCLUYA, SINO DE CUÁN BIEN ELEGIDAS ESTÉN Y DEL CONOCIMIENTO CON EL QUE FUE DISEÑADO.

Un botiquín fitoterapéutico no debe diseñarse de manera genérica, **sino adaptado a las necesidades reales del individuo o del grupo familiar.**

Para ello, propongo una serie de criterios fundamentales:

CRITERIOS FUNDAMENTALES

1. IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES CLÍNICAS FRECUENTES

Antes de seleccionar especies, es imprescindible hacer una evaluación básica de terreno:
¿Qué tipos de desequilibrios o afecciones son recurrentes?

Trastornos digestivos: acidez, gases, constipación, disbiosis (desequilibrio en la microbiota intest.)
Síntomas emocionales: ansiedad, insomnio, irritabilidad.
Afecciones musculoesqueléticas: contracturas, artritis, fatiga muscular.
Vulnerabilidad inmunológica: resfríos repetidos, alergias, infecciones leves.

¿Quién va a usar el botiquín?

¿Es para uso individual, familiar, comunitario?
¿Incluye niños, personas mayores, embarazadas?

CRITERIOS FUNDAMENTALES

2. ELECCIÓN ADECUADA DE FORMAS GALÉNICAS

Cada especie puede prepararse de múltiples formas, pero no todas son equivalentes en términos de eficacia, duración, biodisponibilidad o comodidad de uso.

TIPO DE PREPARACIÓN	IDEAL PARA	CONSIDERACIONES
Infusiones	Uso digestivo, nervioso, pediátrico	Fáciles de preparar, efecto suave
Tinturas Madre	Uso sistémico, emocional, inmunológico	Alta concentración, requiere dilución
Extractos glicerinados	Niños, personas con alcoholismo	Suaves, sin alcohol, buena aceptación
Ungüentos / pomadas	Dolor, inflamación, afecciones dérmicas	Aplicación local, excelente en niños y adultos mayores
Oleatos / Aceites	Masajes, relajación, heridas	Larga duración, buena absorción

Elegir la forma galénica adecuada es parte del arte clínico del fitoterapeuta:
maximizar la acción de la planta según el contexto y la persona.

CRITERIOS FUNDAMENTALES

3. CONSERVACIÓN Y ROTULADO PROFESIONAL

Un botiquín bien diseñado también debe ser seguro, ordenado y trazable. Esto implica:

- **Etiquetado correcto:** incluir el nombre de la planta (nombre vulgar + nombre botánico), fecha de elaboración, fecha de caducidad, forma de uso.
- **Conservación adecuada:**
  - Alejado de la luz directa, calor y humedad.
  - Frascos de vidrio color ámbar, bien cerrados.
  - No reutilizar envases de dudosa limpieza.
- **Fechas de vencimiento orientativas:**
  - Hojas secas: 1 año (si bien conservadas).
  - Tinturas madres: 3 a 5 años.
  - Oleatos: 6 a 12 meses (según aceite base).
  - Ungüentos: hasta 1 año si contienen conservante natural (cera, vitamina E).





CONSIDERACIONES ESPECIALES: POBLACIÓN PEDIÁTRICA Y ADULTOS MAYORES

AL ARMAR UN BOTIQUÍN QUE SERÁ UTILIZADO POR POBLACIONES VULNERABLES, HAY CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES:



👶 **PEDIATRÍA:**

- Preferir extractos glicerinados, infusiones suaves y baños terapéuticos.
- Evitar aceites esenciales no indicados en menores de 6 años.
- No utilizar alcohol ni dosis elevadas.
- Tener plantas nobles como *manzanilla, melisa, lavanda, caléndula.*

👵 **GERONTOLOGÍA:**

- Atención a posibles interacciones con fármacos.
- Usar formas suaves, de fácil digestión y aplicación (oleatos, infusiones).
- Preferir especies tónicas digestivas, antiinflamatorias suaves, adaptógenas.

En ambos casos, menos es más: fórmulas simples, seguras y bien observadas son más efectivas que protocolos complejos sin supervisión.

Análisis Fitoterapéutico de 10 especies esenciales









GRUPO A – PLANTAS TRADICIONALES DEL REPERTORIO BÁSICO

1. Passiflora incarnata (Pasionaria)

Usos principales:

- Trastornos del sueño por hiperactividad mental (insomnio secundario).
- Ansiedad leve, palpitaciones, taquicardias funcionales.
- Espasmos digestivos o tensionales (síndrome de colon irritable).

Formas galénicas:

- Infusión de partes aéreas, tintura madre, extracto seco en cápsulas.

Precauciones:

- No combinar con psicofármacos sedantes sin supervisión. Evitar en embarazo por falta de estudios concluyentes.

- Tropismo: Sistema nervioso central
- Temperatura: Fresca
- Dirección: Descendente
- Sabor: Amargo
- Elemento: Agua



PASSIFLORA INCARNATA (PASIONARIA)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 cucharadita colmada de hojas y flores secas de pasionaria (aprox. 1-2 g)
- 1 taza (250 ml) de agua caliente

🫖 **Preparación:**

1. Calentá el agua hasta que hierva y luego apagá el fuego.
2. Colocá la pasionaria en una taza o tetera.
3. Verté el agua caliente sobre la planta.
4. Tapá y dejá reposar 10 a 15 minutos.
5. Colar y tomar tibia.

💧 **Dosis recomendada:**

- 1 taza, 1 a 3 veces por día, preferentemente antes de acostarse si se usa para dormir.
- Puede combinarse con manzanilla, melisa o tilo para potenciar el efecto calmante.

⚠️ **Precauciones:**

- No usar durante el embarazo sin supervisión.
- En personas muy sensibles, puede generar somnolencia durante el día.
- Evitar si se toman psicofármacos sedantes sin control profesional.



2. Matricaria recutita (Manzanilla)

Usos principales:

- Dispepsias (inflamación, acidez, náuseas), espasmos gástricos, digestión lenta.
- Inflamaciones mucosas (aftas, conjuntivitis, piel sensible).
- Tranquilizante suave en niños, excelente en cólicos del lactante.

Formas galénicas:

- Infusión (uso interno o compresas), tintura madre, colirios oftálmicos formulados.

Precauciones:

- Posibles reacciones alérgicas cruzadas en personas con alergia a compuestas (arnica, caléndula).

- Tropismo: Sistema digestivo, piel y sistema nervioso
- Temperatura: Levemente tibia
- Dirección: Armonizadora (ligeramente descendente)
- Sabor: Dulce-amargo
- Elemento: Tierra



MATRICARIA CHAMOMILLA (MANZANILLA)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 cucharada de flores secas de manzanilla (aprox. 2 g) 1 taza (250 ml) de agua caliente

🫖 **Preparación:**

1. Herví el agua y apagá el fuego.
2. Colocá la manzanilla en una taza o tetera.
3. Verté el agua caliente sobre las flores.
4. Tapá y dejá reposar 8 a 10 minutos.
5. Colar y tomar tibia.

💧 **Dosis recomendada:**

- 1 taza después de las comidas para digestión / 1 taza antes de dormir como relajante. Hasta 3 tazas por día

👁️ **Usos externos:**

- Para lavar ojos irritados, hacer compresas oculares con la infusión fría y bien colada.
- Para piel inflamada o irritada, usar en baños o compresas.

⚠️ **Precauciones:**

- En personas alérgicas a plantas de la familia Asteraceae (como artemisa, ambrosía o diente de león), puede generar reacciones leves.
- Evitar su uso en exceso durante el embarazo sin supervisión.



3. Equisetum arvense (Cola de Caballo)

Usos principales:

- Retención de líquidos, edemas, infecciones urinarias leves.
- Coadyuvante en osteoporosis y descalcificación.
- Regenerador del tejido conectivo (uñas frágiles, piel desvitalizada).

Formas galénicas:

- Decocción prolongada, cápsulas de extracto seco, compresas externas.

Precauciones:

- Evitar en patologías renales crónicas. No usar más de 3 semanas consecutivas sin control.

- Tropismo: Riñones, vías urinarias, tejido conectivo
- Temperatura: Fresca
- Dirección: Descendente
- Sabor: Amargo y mineral
- Elemento: Agua



EQUISETUM ARVENSE (COLA DE CABALLO)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 cucharada de tallo seco triturado de cola de caballo (aprox. 2 g)
- 1 taza (250 ml) de agua

🔥 Preparación (decocción suave):

1. Colocá la planta en una ollita con el agua fría.
2. Llevá a fuego lento hasta que hierva.
3. Herví suavemente 5 minutos, luego apagá.
4. Tapá y dejá reposar 10 minutos más.
5. Colar y tomar tibia.

💧 Dosis recomendada:

- 1 a 2 tazas por día, por no más de 2 semanas seguidas sin control.
- Se puede combinar con diente de león, uva ursi o malva para potenciar efectos depurativos o urinarios.

⚠ Precauciones:

- No indicada en embarazo, lactancia ni personas con insuficiencia renal.
- Puede irritar el estómago en personas sensibles: ideal tomar después de comer.
- No usar por tiempo prolongado sin control, por su efecto diurético fuerte y riesgo de pérdida de minerales.



4. Aloe barbadensis (Aloe Vera)

Usos principales:

- Quemaduras, irritaciones cutáneas, dermatitis.
- Estreñimiento ocasional por uso interno (ácibar, jugo seco y concentrado de las hojas de aloe vera).
- Inmunomodulador digestivo en procesos inflamatorios intestinales.

Formas galénicas:

- Gel tópico puro, jugo estabilizado, acíbar (extracto seco amargo).

Precauciones:

- El acíbar tiene efecto laxante fuerte. Es un extracto muy amargo y potente del aloe, usado tradicionalmente como purgante o laxante drástico, pero debe utilizarse con precaución y conocimiento. Contraindicado en embarazo, lactancia, diarrea o colitis.

- Tropismo: Piel, intestino grueso
- Temperatura: Fresca
- Dirección: Descendente
- Sabor: Amargo
- Elemento: Agua / Metal



ALOE BARBADENSIS (ALOE VERA)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 cucharadita de gel fresco de aloe vera (pelado y bien lavado, sin la parte amarilla ni la piel)
- 1 taza (250 ml) de agua caliente
- Opcional: unas hojas de menta o manzanilla para mejorar sabor y sinergia digestiva

🫖 **Preparación:**

1. Calentá el agua hasta casi hervir y apagá el fuego.
2. Colocá el gel de aloe en la taza junto con la planta opcional si usás.
3. Verté el agua caliente y dejá reposar tapado 5 a 7 minutos.
4. Colar si es necesario y tomar tibia.

💧 **Dosis recomendada:**

- 1 taza por día, preferentemente en ayunas o antes de acostarse.
- No consumir más de 7 a 10 días seguidos sin indicación profesional.

⚠️ **Precauciones:**

- Asegurarse de eliminar el látex (parte amarilla) que está entre la piel y el gel, ya que es muy laxante e irritante.
- No usar en embarazo, lactancia ni en personas con problemas intestinales inflamatorios sin supervisión.



5. Arnica montana (Árnica)

Usos principales:

- Traumatismos leves, esguinces, hematomas, contracturas.
- Dolor muscular post-esfuerzo o mialgias crónicas.
- Alivio inflamatorio tópico.

Formas galénicas:

- Pomadas, tintura diluida, oleato con romero o alcanfor.

Precauciones:

- Solo uso externo. No aplicar sobre heridas abiertas. Puede causar dermatitis en pieles sensibles.

- Tropismo: Sistema músculo-esquelético y circulación superficial
- Temperatura: Tibia
- Dirección: Ascendente-local
- Sabor: Amargo-picante (uso externo)
- Elemento: Madera / Fuego (por su efecto sobre sangre y trauma)



ARNICA MONTANA (ÁRNICA)

Ungüento Básico de Árnica / Uso externo

Ideal para:

- Golpes - Moretones - Dolores musculares - Inflamaciones leves

🧪 Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de árnica (macerado en aceite de oliva o girasol)
- 1 cucharada de cera de abejas rallada

👩‍🔬 Preparación:

1. En un recipiente a baño María, colocá el aceite de árnica y la cera de abejas.
2. Calentá suavemente hasta que la cera se derrita por completo.
3. Mezclá bien y retiralo del fuego.
4. Verté en un frasquito limpio (de vidrio, preferentemente ámbar).
5. Dejá enfriar antes de tapar.

❄️ Conservación:

- Guardar en lugar fresco y seco. / Dura de 2 a 3 meses si está bien conservado.

⚠️ Importante:

- Solo uso externo.
- No aplicar sobre heridas abiertas o piel lastimada.



GRUPO B – PLANTAS ESTRATÉGICAS PARA DIVERSIFICAR EL ARSENAL TERAPÉUTICO

6. Zingiber officinale (jengibre)

Usos principales:

- Estimulante digestivo (náuseas, dispepsia, colon irritable).
- Antiviral y termogénico en estados gripales.
- Rubefaciente en aceite para artrosis y frío en extremidades.

Formas galénicas:

- Infusión de rizoma fresco o seco, extracto fluido, oleato para masaje.

Precauciones:

- Evitar en gastritis erosiva, úlceras o hipertensión no controlada. Puede interactuar con anticoagulantes.

- Tropismo: Digestivo, respiratorio, articulaciones
- Temperatura: Caliente
- Dirección: Ascendente
- Sabor: Picante
- Elemento: Fuego



ZINGIBER OFFICINALE (JENGIBRE)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 trocito de raíz fresca de jengibre (2 a 3 cm aprox.), pelado y en rodajas finas
- 1 taza (250 ml) de agua
- Opcional: jugo de limón y miel (potencian su efecto)

🫖 Preparación:

1. Colocá el jengibre en una olla con el agua.
2. Llevá a fuego medio hasta que hierva.
3. Bajá el fuego y dejá hervir suavemente 5 a 10 minutos.
4. Apagá, tapá y dejá reposar otros 5 minutos.
5. Colar y servir caliente.

💧 Dosis recomendada:

- 1 a 3 tazas por día, según necesidad.
- En ayunas estimula la digestión y en resfríos ayuda a sudar y eliminar toxinas.

⚠️ Precauciones:

- En dosis altas puede irritar el estómago.
- Consultar en caso de hipertensión, embarazo o tratamiento anticoagulante.



7. Lavandula angustifolia (Lavanda)

Usos principales:

- Ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño.
- Espasmos gastrointestinales, colon irritable.
- Uso aromático en cefaleas tensionales.

Formas galénicas:

- Aceite esencial (aromaterapia, difusión), infusión, ungüento relajante.

Precauciones:

- No usar aceite esencial sin diluir. Evitar en embarazadas sin seguimiento profesional.

- Tropismo: Sistema nervioso y digestivo
- Temperatura: Fresca-neutra
- Dirección: Armonizadora
- Sabor: Amargo-aromático
- Elemento: Agua / Metal



LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVANDA)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 cucharadita de flores secas de lavanda (aprox. 1 g)
- 1 taza (250 ml) de agua caliente

🫖 **Preparación:**

1. Calentá el agua hasta hervir y apagá el fuego.
2. Colocá las flores secas en una taza o tetera.
3. Verté el agua caliente sobre la planta.
4. Tapá y dejá reposar 8 a 10 minutos.
5. Colar y tomar tibia.

💧 **Dosis recomendada:**

- 1 taza a la tarde o noche, como calmante.
- Puede tomarse sola o combinada con melisa, manzanilla o pasionaria para potenciar el efecto relajante.

⚠️ **Precauciones:**

- En personas muy sensibles puede causar somnolencia o leve hipotensión.
- No usar en embarazo sin supervisión profesional.



8. Mentha piperita (Menta)

Usos principales:

- Dispepsia, flatulencias, indigestión.
- Congestión respiratoria (vía tópica o inhalación).
- Cefalea tensional (aplicación local con AE).

Formas galénicas:

- Infusión, aceite esencial diluido, tintura madre.

Precauciones:

- No administrar aceite esencial puro por vía oral. Evitar en niños menores de 5 años.

- Tropismo: Digestivo, sistema nervioso, vías respiratorias
- Temperatura: Fresca
- Dirección: Ascendente
- Sabor: Picante-aromático
- Elemento: Metal



MENTHA PIPERITA (MENTA)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 cucharada de hojas secas o frescas de menta (aprox. 2 g si son secas)
- 1 taza (250 ml) de agua caliente

🫖 **Preparación:**

1. Calentá el agua hasta hervir y apagá el fuego.
2. Colocá la menta en una taza o tetera.
3. Verté el agua caliente sobre las hojas.
4. Tapá y dejá reposar 7 a 10 minutos.
5. Colar y tomar tibia o fría.

💧 **Dosis recomendada:**

- 1 taza después de las comidas, para mejorar la digestión
- Hasta 3 tazas por día, según necesidad

⚠️ **Precauciones:**

- No usar en grandes cantidades durante embarazo o lactancia
- Evitar en casos de gastritis severa o reflujo crónico
- En niños pequeños, usar con precaución (especialmente el aceite esencial)



9. Urtica dioica (Ortiga)

Usos principales:

- Deficiencias minerales (hierro, silicio).
- Eccemas, alergias cutáneas, urticarias.
- Coadyuvante en artritis o reumatismo con componente ácido.

Formas galénicas:

- Infusión de hojas, extracto seco, aplicación tópica en decocción.

Precauciones:

- Evitar en patologías renales agudas. Puede producir ligera diuresis o hipotensión.

- Tropismo: Sangre, riñones, piel, articulaciones
- Temperatura: Tibia
- Dirección: Descendente y centrípeta
- Sabor: Salado-levemente amargo
- Elemento: Tierra / Agua



URTICA DIOICA (ORTIGA)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 cucharada de hojas secas de ortiga (aprox. 2 g)
- 1 taza (250 ml) de agua caliente

🫖 **Preparación:**

1. Calentá el agua hasta hervir y apagá el fuego.
2. Colocá la ortiga en una taza o tetera.
3. Verté el agua caliente sobre la planta.
4. Tapá y dejá reposar 10 a 12 minutos.
5. Colá y tomá tibia.

💧 **Dosis recomendada:**

- 1 taza, 1 a 3 veces por día
- Puede combinarse con diente de león o cola de caballo en tratamientos depurativos

⚠️ **Precauciones:**

- Evitar en embarazo sin supervisión
- Si se consume por más de 2 semanas, acompañar con buena hidratación
- Personas con tratamiento diurético deben consultar previamente



10. Salvia officinalis (Salvia)

Usos principales:

- Sudoración excesiva (menopausia, hiperhidrosis).
- Antiséptico bucal en gargarismos o colutorios.
- Tónico cerebral y digestivo general.

Formas galénicas:

- Infusión concentrada, tintura madre, colutorios bucales.

Precauciones:

- Contraindicada en embarazo y lactancia. Uso limitado en epilepsia por presencia de tuyona.

- Tropismo: Glandular, digestivo, sistema nervioso
- Temperatura: Tibia
- Dirección: Ascendente y dispersante
- Sabor: Amargo-aromático
- Elemento: Metal / Fuego



SALVIA OFFICINALIS (SALVIA)

Ingredientes (dosis adulta):

- 1 cucharadita de hojas secas de salvia (aprox. 1-1,5 g)
- 1 taza (250 ml) de agua caliente

🫖 **Preparación:**

1. Calentá el agua hasta hervir y apagá el fuego.
2. Colocá la salvia en una taza o tetera.
3. Verté el agua caliente sobre la planta.
4. Tapá y dejá reposar 7 a 10 minutos.
5. Colar y tomar tibia.

💧 **Dosis recomendada:**

- 1 a 2 tazas por día
- También se puede usar como gárgaras en afecciones de garganta o encías (templada o fría)

⚠️ **Precauciones:**

- Contraindicada en embarazo y lactancia
- En uso prolongado o en exceso, puede ser neurotóxica (por su contenido de tuyona)
- Evitar en epilepsia





REGISTRO TERAPÉUTICO Y AUTOBSERVACIÓN INTEGRATIVA

REGISTRO TERAPÉUTICO CONSCIENTE



Una de las herramientas fundamentales del fitoterapeuta es el *registro terapéutico consciente*, una práctica que permite:

- Desarrollar una mirada clínica interna.
- Detectar cambios sutiles o progresivos.
- Construir un vínculo más profundo con cada planta utilizada.
- Responsabilizarse del proceso terapéutico.

¿Cómo se realiza este registro?

Es ideal (no obligatorio) que toda persona que utilice plantas medicinales con fines terapéuticos mantenga un cuaderno de bitácora o ficha personal, donde registre la evolución de su experiencia.

TE PROPONGO 3 ASPECTOS IMPORTANTES

1 OBSERVACIÓN FISIOLÓGICA

¿Qué modificaciones físicas detecto con esta planta?

- Mejora o empeora mi digestión.
- Cambios en el patrón de sueño *(más profundo, más reparador, más inquieto).*
- Cambios en la orina o la evacuación intestinal.
- Cambios en el nivel de energía basal o en la fatiga diurna.
- Estado del apetito, ritmo cardiaco, sudoración.

Esto permite vincular de forma concreta la acción de la planta con sistemas orgánicos específicos.

TE PROPONGO 3 ASPECTOS IMPORTANTES

2 OBSERVACIÓN EMOCIONAL

¿Cómo se ven afectadas mis emociones?

- ¿Emergen emociones puntuales luego de su uso? (tristeza, alivio, nostalgia, enojo, calma).
- ¿Se estabiliza mi estado emocional general?
- ¿Reacciono diferente ante situaciones que antes me perturbaban?

La dimensión emocional es muchas veces la más sensible a los cambios, y también la más reveladora del efecto profundo de una planta.

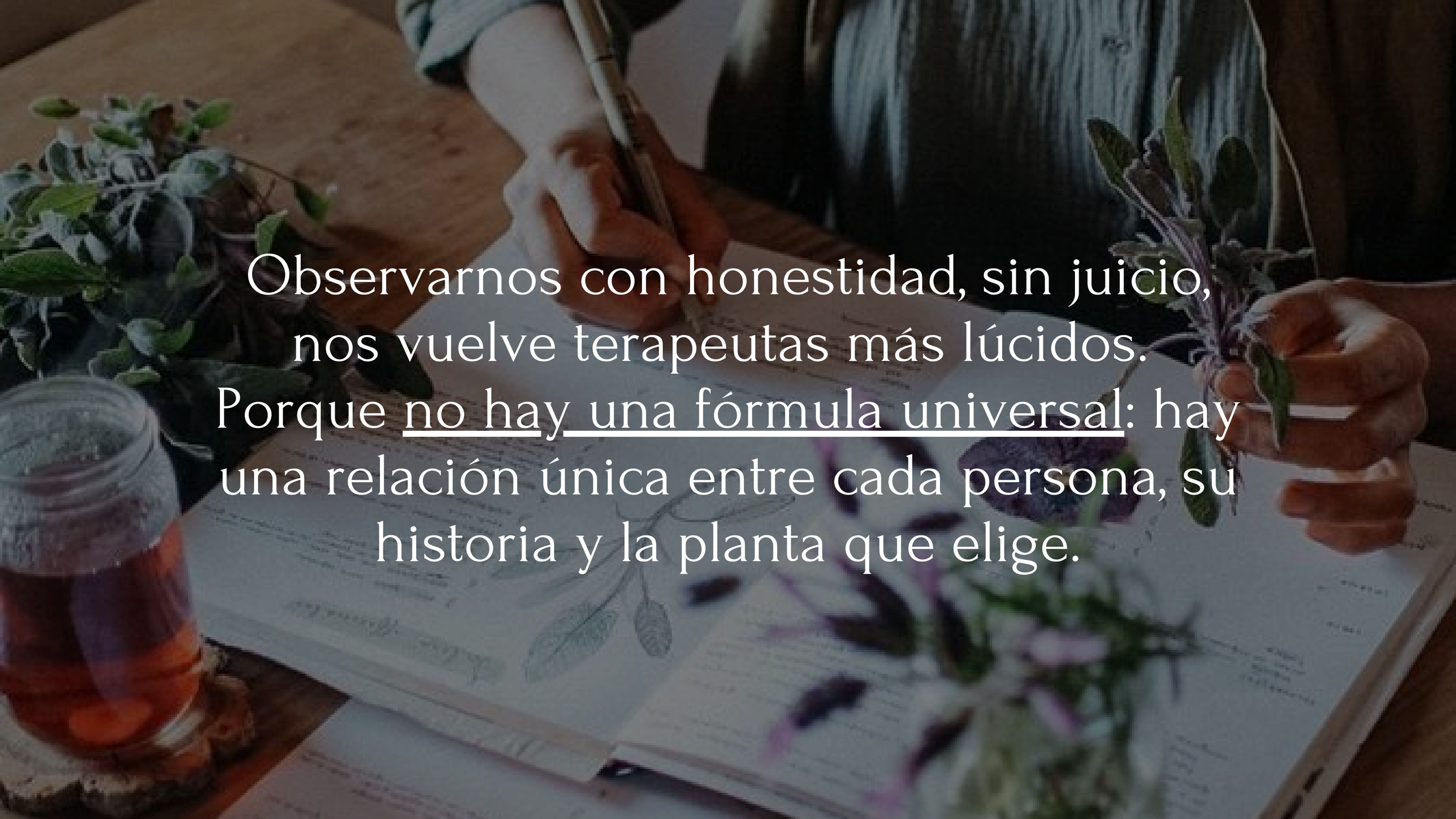
TE PROPONGO 3 ASPECTOS IMPORTANTES

3 OBSERVACIÓN COGNITIVA Y MENTAL

¿Cómo cambia mi claridad mental y mi toma de decisiones?

- ¿Se reduce el ruido mental, las rumiaciones?
- ¿Puedo concentrarme mejor? ¿Mi mente está más calma?
- ¿Siento más inspiración, más conexión con mi intuición?
- ¿Se facilita mi capacidad de actuar con determinación?

Esta dimensión es especialmente visible con plantas nervinas, sedantes, adaptógenas o moduladoras del eje psicoemocional.



Observarnos con honestidad, sin juicio, nos vuelve terapeutas más lúcidos.
Porque no hay una fórmula universal: hay una relación única entre cada persona, su historia y la planta que elige.

¡MUCHAS GRACIAS!

FIN